'हठयौगिक अभ्यास का अस्थमा के रोगियों पर प्रभाव का अध्ययन'

"A study of The Effect of Hathyogic Practices On Asthma- Patients"

योगविज्ञान विषय में पी–एच डी. उपाधि हेतु प्रस्तुत
शोध प्रबन्ध का प्रारूप

निर्देशक

(डा0 ईश्वर भारद्वाज)
प्रोफेसर एवं अध्यक्ष
मानवीय चेतना एवं योगविज्ञान विभाग
गुरूकुल कांगड़ी विश्वविद्यालय,हरिद्वार

शोधार्थी

दयानन्द प्रसाद

(दयानन्द प्रसाद)

मानवीय चेतना एवं योगविज्ञान विभाग
देवसंस्कृति विश्वविद्यालय
गायत्रीकुंज, शान्तिकुंज,हरिद्वार
2005

अध्ययन की आवश्यकता

वर्तमान समय में मनुष्य अंदर से खोखला शक्तिहीन होकर रोग शोक में डूबा दुःखी जीवन जी रहा है। स्वास्थ्य संकट इस कदर हावी है कि पूरा समाज रूग्ण होकर अनेकों प्रकार बिमारियों से ग्रस्त है। आत्मघात का श्रीगणेश मनुष्य ने अपनी जीभ से किया। हकीम लुकमान ने जीभ से कब्र न खोदने की चेतावनी दी थी, पर लोग माने नहीं, स्वाद के कारण अभक्ष्य भक्ष्य से लेकर मात्रा से अधिक खाकर उसने पेट, पाचन संस्थान को विजातीय मल से भर दिया। रोग के कीटाणु गन्दगी में जन्म लेते हैं। एक के बाद एक बीमारी का सिलसिला वहीं से प्रारंभ होता है। मांस, अण्डे, तंबाकू, शराब मनुष्य की शारीरिक संरचना के अनुरूप नहीं है। आहार-विहार की विकृति के कारण आज अनेकों प्रकार शारीरिक एवं मानसिक रोगों की बाढ़ सी आ गयी है। विश्व स्वास्थ्य संगठन (2003) की रिपोर्ट के अनुसार तनाव विश्व के हर कोने में फैल रहा है और इसे एक विश्वव्यापी महामारी की संज्ञा दी जा सकती है।[1] तनाव के बढ़ जाने पर ही भयानक शारीरिक रोग लक्षित होते हैं जिनमें मधुमेह, कैंसर, हृदयरोग, अस्थमा, स्नायुदुर्बलता, चिड़चिड़ापन आदि हैं। आधुनिकता की इस अंधी दौड़ के कुचक्र में फँसने से उसके शारीरिक व मानसिक संतुलन गड़बड़ाने लगे हैं।

आज के अप्राकृतिक एवं अस्त-व्यस्त जीवनचर्या का परिणाम असाध्य रोगों के रूप में सामने नजर आ रहे हैं। पाश्चात्य जीवन शैली के कारण तमाम तरह के शारीरिक एवं मानसिक रोगों के साथ काम संबंधित विकारों के भार हमें झेलने पड़ रहे हैं ऐसी समस्याओं में मधुमेह, दिल के रोग, मोटापा, उच्च रक्तचाप, अल्सर, एसीडिटी, तनाव, अवसाद तथा कैंसर प्रमुख है। चिकित्सक इन्हें जीवन शैली रोग (Life Style Disorder) कहते हैं।[2] जो मूलतः खानपान से लेकर आचरण व्यवहार की विकृतियों में पनपते हैं। भोजन में आयी विकृति तथा रहन-सहन का ठीक न होना ही असाध्य रोगों को जन्म देने की भूमिका निभाता है। जिसमें अस्थमा भी एक प्रमुख रोग है।

सांस लेने में श्रम अनुभव करना या कठिनाई होना श्वांस रोग या अस्थमा कहलाता है। इस अवस्था में रोगी को श्वांस बाहर निकालते समय जोर लगाना पड़ता है एवं लौहार की धौंकनी जैसी गति होती है। श्वांस की नलियों का संकुचित हो जाना, इसके साथ-साथ श्लेष्मा का अत्यधिक स्राव इसके मुख्य कारण हैं। श्वांस छोड़ते समय यह प्रक्रिया ज्यादा दिखती है जिसकी वजह से व्हिजिंग की आवाज आती है।

अस्थमा फेफड़ों पर असर करने वाली बीमारी है। जिन्हें अस्थमा है, उन्हे आम तौर पर सांस लेने में तकलीफ होती है और वे अक्सर खाँसते भी रहते हैं। इसका कारण है कि जो नलियाँ फेफड़ों में हवा पहुँचाती हैं, वह सामान्य से ज्यादा संकरी हो जाती हैं। हवामार्ग की दीवार की पेशियों के सख्त हो जाने से, हवामार्ग की लाइनिंग्स (अंदरूनी परत) में सूजन आ जाने से और चिपचिपे बलगम की वजह से हवामार्ग रूक जाता है। इन स्थितियों में फेफड़ों तक हवा पहुँचने और बाहर निकलने में रूकावट आती है। इसलिए सांस लेने में तकलीफ होने लगती है।

अस्थमा की तकलीफ बिल्कुल आम है। यह किसी भी उम्र में शुरू हो सकती है। स्त्री-पुरूष, जवान, वृद्ध, बच्चे, किशोर यानी किसी भी जाति, वर्ग

और राष्ट्रीयता वाले व्यक्ति को अपना शिकार बना सकती है। अस्थमा आनुवांशिक है, मगर कभी--कभार यह कई पीढ़ियों तक अपना सर नहीं उठाता। इसीलिये ये जरूरी नहीं है कि किसी परिवार का हर आदमी अस्थमा से पीड़ित हो। जिन बच्चों को अस्थमा है, उनमें से लगभग पचास प्रतिशत बच्चे बाद में इससे बाहर निकल आते हैं।

अस्थमा की पहचान के मुख्य लक्षण :--

अस्थमा के मुख्य लक्षण हैं-- खाँसी, घरघराहट, छाती में जकड़न, और पूरी सांस न ले पाना। सांस लेने में घरघराहट के साथ सीटी की आवाज अस्थमा की खास पहचान है। हाँफना या दम फूलना और छाती जकड़ना, ये कुछ ऐसे लक्षण हैं जो अस्थमा के दौरान साफ उभरते हैं।

दूसरे लक्षण :--

नींद में रूकावट,कसरत के दौरान दम फूलना,सर्दी और खाँसी,आलस्य, अवसाद और प्रमाद,अपच एवं बहुमूत्र ये सभी लक्षण एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में अलग होते हैं। यहीं नहीं, एक व्यक्ति में भी ये लक्षण समय--समय पर बदलते रहते हैं। किसी व्यक्ति में मुमकिन है कि सारे लक्षण प्रकट हों, और यह भी हो सकता है कि किसी को सिर्फ खाँसी या घरघराहट की ही परेशानी हो।

अस्थमा के दौरे की शुरूआत करने वाले ट्रिगर्स यानी कारण

कुछ चीजों में अस्थमा के लक्षण उभारने की प्रवश्ति होती है। इन्हें 'अस्थमा ट्रिगर्स' कहते हैं।

सर्दी और वायरस,सिगरेट वगैरह का धुंआ और धुएं से भरी कोई भी जगह,ठंडी हवा,धूल,वायु प्रदूषण,शारीरिक थकान एवं व्यायाम,पोलन यानि फूलों के पराग, पालतू जानवरों के बाल और पंख वगैरह,शारीरिक एवं मानसिक तनाव था चिन्ता,वंशानुगत,एलर्जी -- अस्थमा के कारणों में सबसे बड़ा कारण एलर्जी का होना भी है,ज्यादा ऊँचाई पर ऑक्सीजन की कमी से अस्थमा का रोग ज्यादा प्रस्फुटित होता है,श्वांस की नलियों का संकुचित हो जाना और इसके साथ--साथ श्लेष्मा का अत्यधिक साव

कभी--कभी श्वांस नलियों के संकुचन का सही कारण ज्ञात नहीं हो पाता है।

इसमें तथाकथित प्रतिष्ठा तो मिली परंतु जीवन की सहजता समाप्त हो गयी। व्यक्ति प्रकृति से दूर चला गया। डॉ. जोसेफ ने इस कृत्रिम परिवेश को सिजनल एफेक्टिव डिसार्डर नामक रोग का मुख्य कारण माना है।[4]

जिस प्रकार रोगों में वृद्धि होती जा रही है। उसी अनुपात में एलोपैथी दवाओं का प्रचलन भी बढ़ता जा रहा है, किंतु उससे आराम मिलने के बदले तकलीफ ही बढ़ी है, समस्यायें अलग-अलग नये-नये रोगों के रूप में सामने आ रही हैं। शोध माध्यमों से पता चलता है कि आधुनिक चिकित्सा पद्धति द्वारा दी औषधियों ने रोगों को और भी बुरे रूप में परिवर्तित किया है।

जनरल ऑफ अमेरिकन एसोसिएशन के अंक 168 पर एंटीबायोटिक दवाओं की घातक प्रकिया की विस्तृत चर्चा की गई है। सुप्रसिद्ध चिकित्सक इवाल इलिच अपनी पुस्तक लिमिट्स टू मेडिसिन में कहते हैं कि गत तीन दशकों में जितनी भी मौतें घातक एंटीबायोटिक्स के कारण हुई उतनी कैंसर जैसे रोग के कारण नहीं हुई। [5]

अस्थमा दो प्रकार के होते हैं--

1. Bronchial Asthama
2. Cardiac Asthama

इस अध्ययन विशेष में हम Bronchial Asthama के रोगियों पर ही हठयौगिक अभ्यासों का प्रयोग करेंगे।

Bronchial Asthama - यह अंतराल पर श्वांस कष्ट होने वाली व्याधि है। रोग के आक्रमण काल में अत्यधिक श्वांस कष्ट का अनुभव होता है। इसमें तमः प्रवेश, तृषा तथा रोगी गतिहीन हो जाता है। बार--बार होने वाले खाँसी के कारण रोगी मूर्च्छित हो जाता है एवं अधिक कष्ट का अनुभव करता है जब तक कि कफ का निस्सरण नहीं हो जाता। लेटने की अवस्था में रोगी को श्वांस लेने में कठिनता के कारण वह सो नहीं पाता है और बैठने पर आराम का अनुभव करता है। शीतल जल, शीतल वायु व ठंडा मौसम तथा कफ वृद्धि करने वाले आहार का सेवन करने से रोग बढ़ता है।

अस्थमा का भावनात्मक पहलू भी होता है। जीवन जीने के प्रति एक सरल तथा सकारात्मक दृष्टिकोण अस्थमा को कम करता है। मानसिक तनाव से मुक्ति इसमें विशेष योगदान देता है।

एंटीबायोटिक दवाओं की घातक प्रकिया की विस्तृत चर्चा रॉयल चिकित्सालय लंदन के कीटाणु रोग विशेषज्ञ डॉ. ए. मेल्बिन रेमजे ने विश्वविख्यात पत्रिका मेडिकल वर्ल्ड के एक लेख में की है, उन्होंने एंटीबायोटिक्स दवाओं के प्रति चेतावनी देते हुए कहा है कि ये दवायें रोग के कीटाणुओं को मारती तो हैं पर उतनी ही हानि उनके स्वास्थ्य को भी पहुँचाती हैं, जो जीवन रक्षा के आधार स्तम्भ हैं। [6]

आज के अनेकों प्रकार की समस्याओं, रोग शोकों से मुक्ति पाने का एकमात्र आधार योग के शरण में जाने से ही हो सकता है। योग साधना हमारे प्राचीन ऋषि–मुनियों की जीवन शैली का एक प्रमुख अंग थी, जिसके माध्यम से उन्होंने ऐसे काम किये जिसका हमारा इतिहास साक्षी है।

वर्तमान समय में आज जहाँ मानव अपनी ऋषि परंपरा को भूलकर आज के इस वैज्ञानिक युग में अपनी सारी क्षमता गँवा चुका है, वहीं अनेक रोगों के चपेट में आता चला जा रहा है। रोगों ने मनुष्य को विकलांग बना डाला है। ऐसी स्थिति में हमारे ऋषि–मुनियों द्वारा हमें प्रदान की गयी योग विद्या महत्वपूर्ण भूमिका निभा रही है। आज मनुष्य अपने अस्तित्व को भूलकर पाश्चात्य संस्कृति की लपेट में झुलसा जा रहा हैं। मनुष्य में होने वाले शारीरिक रोग या मानसिक रोग दोनो का मूल कारण हमारी दिनचर्या का नियमित न होना, आहार विहार सही ना होना है। यौगिक दिनचर्या , यौगिक आहार विहार ही इन असाध्य रोगो से बचने का एक मात्र साधन है।

इसलिए भगवान श्री कृष्ण अर्जुन से युक्त आहार विहार की चर्चा करते है कि –

युक्ताहार विहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु ,
युक्त स्वप्नायबोधस्य योगो भवति दुःखहा।।

श्री मद्भगवद् गीता 6/17

अर्थात दुखो का नाश करने वाला योग तो यथा योग्य आहार विहार करने वाले का, कर्मों में यथा योग्य चेष्टा करने वाले का और यथा योग्य सोने तथा जागने वाले का ही सिद्ध होता है। 7

योग के विषय में उपनिषद पुराण आदि में वर्णन प्राप्त होता है। कैवल्योपनिषद् मे कहा गया है कि "श्रद्धा भक्ति एवं ध्यान के द्वारा आत्मा को जानना ही योग है। लिंग पुराण में कहा गया है– चित की समस्त वृत्तियों का निरोध करके उसे पूर्णरूपेण समाप्त कर देना ही योग है।

पं0 श्री राम शर्मा जी कहतेहै"योग जीवन जीने की कला का नाम है, योग जीवन की साधना है

योगाभ्यास से होने वाले लाभों का वर्णन करते हुए श्वेताशतरोपनिषद में कहा गया है –

न तस्य रोगों न जरा न मृत्युः।
प्राप्तस्य योगाग्निमयं शरीरम् ।। श्वेता 2/12

अर्थात्– जिस योगी ने योग साधना का अभ्यास भली प्रकार किया है और योगाग्निमय शरीर प्राप्त कर लिया है।
उस योगी को कोई भी रोग नही होता है उसके पास शीघ्र बुढ़ापा नही आता हे और उस योगी को मृत्यु भी शीघ्र प्राप्त नही होती है। 8

श्री मद्भगवद् गीता के अनुसार –

तं विद्याद् दुःख संयोग वियोगं योग संज्ञितम् –श्री मद्भगवद् गीता 6/23

अर्थात्– दुःख के साथ वियोग एवं आनन्द के साथ संयोग ही योग है। अर्थात् दुःख रूप संसार के संयोग से रहित हो इस योग को धैर्य और उत्साह के साथ चित्त से निश्चयपूर्वक

करना चाहिए। 9

उपर्युक्त विभिन्न परिभाषाओं के आधार पर संक्षेप में कहा जा सकता है कि "योग प्राचीन भारतीय ऋषि मुनियों द्वारा अन्वेषित सुखी जीवन जीने की एक ऐसी श्रेष्ठ कला है जिसके द्वारा मनुष्य शरीर में अखण्ड स्वास्थ्य, इन्द्रियों में अखण्ड शक्ति, मन में अखण्ड आनन्द, बुद्धि में अखण्ड ज्ञान एवं अहं में अखण्ड प्रेम प्राप्त करके आवागमन से अपने को मुक्त कर सकता है या यों कहिए कि योग द्वारा शरीर से रोग, इन्द्रियों से थकावट एवं कमजोरी, मन से चिन्ता, बुद्धि से भय एवं अहं से वियोग की पीड़ा से अपने को सदा के लिए मुक्त कर सकता है।"

योग के प्रकार

योग का परम लक्ष्य ईश्वर प्राप्ति है और इस लक्ष्य की पूर्ति हेतु योग मार्ग में अनेक विधियाँ हैं, जिसके कारण योग के अनेक प्रकार कहे गए हैं, जैसे– कर्मयोग, भक्तियोग, ज्ञानयोग, सहजयोग, जपयोग, नादयोग, मंत्रयोग, हठयोग, ध्यानयोग, तंत्रयोग, लययोग, पूर्णयोग, स्वरयोग आदि। शास्त्रों में कथित तमाम योग साधन की पद्धतियों में से योगवेत्ताओं ने चार प्रकार के साधनों को ही विशेष महत्व दिया है। जैसे कहा गया है——

मन्त्रालयो हठोराजयोगोऽन्तर्भूमिकाकमात्।
एकएव चतुर्धायं महायोगोऽभिधीयते।।
———योगशिखोपनिषद्

अर्थात्– मन्त्रयोग, लययोग, हठयोग और राजयोग ये चारों योग महत्वपूर्ण हैं। ये चारों योग पृथक पृथक होने पर भी अंत में जाकर एक महायोग को ही सिद्ध करते हैं।

मंत्रयोग

मंत्रयोग का तात्पर्य यह है कि मन्त्रजपान्मनोलयो मन्त्रयोगः अर्थात् मंत्रयोग साधना के द्वारा मन का इष्ट देव में लयभाव को प्राप्त हो जाना ही मंत्रयोग है अथवा अभीष्ट मंत्र का जप और परमेश्वर का सतत ध्यान करते–करते उसी परमेश्वर में चित्त का लय हो जाना ही मंत्रयोग है। [10]

लययोग

लय का तात्पर्य है– लीन होना अर्थात् बीज भाव को प्राप्त होना अर्थात् आत्मा को ब्रह्म में लय करके ब्रह्मस्वरूप में स्थित हो जाना ही वास्तविक लययोग है। इसके अतिरिक्त शाम्भवीलय, खेचरीलय तथा भ्रामरीलय आदि अनेक लययोग विद्यमान हैं। [11]

राजयोग

राजयोग का तात्पर्य महर्षि पतंजलि प्रणीत योगदर्शन में प्रतिपादित अष्टांग योग से है। योग के ये आठ अंग हैं–

यमनियमासनप्राणायामप्रत्याहारधारणाध्यानसमाधयोऽष्टावङ्गानि। योगदर्शन. 2/9

अर्थात्– यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि ये योग के आठ अंग हैं। 12

उक्त यमादि योगांगों को एक–एक करके साधते हुए अन्तिम समाधि भूमि में पहुँचकर आत्मसाक्षात्कार तथा स्वरूप स्थिति को प्राप्त कर लेना ही राजयोग है।

हठयोग

शारीरिक किया द्वारा चित्तवृत्तियों का निरोध करके मुक्तिपथ में अग्रसर होने का नाम हठयोग है।

हकार का अर्थ सूर्य व ठकार का अर्थ चन्द्र कहा जाता है। सूर्य व चन्द्र के मिलन को हठयोग कहते हैं।

हकारेण तु सूर्य स्यात्सकारेणेन्दुरूच्यते। —योगशिखोपनिषद 133 13

महर्षि घेरण्ड ने हठयोग के सप्त साधन बताये हैं। उनके अनुसार एक साधक के लिए ये सात गुण आवश्यक माने गये हैं– शुद्धिकरण, दृढ़ता, स्थिरता, धैर्य, शरीर का हल्कापन, प्रत्यक्ष और निर्लिप्तता। इन सात गुणों के समावेश के लिए सात प्रकार के योगाभ्यास हैं, जो आगे के मन्त्रों में बतलाए गये हैं।

षट्कर्मणा शोधनं च आसनेन भवेद्दृढम्।
मुद्रया स्थिरता चैव प्रत्याहारेण धीरता ।। 10।।
प्राणायामाल्लाघवं च ध्यानात्प्रत्यक्षमात्मनः।
समाधिना निर्लिप्तं च मुक्तिरेव न संशयः ।। 11।।

अर्थ

षट्कर्मों से शरीर शुद्धि और आसनों से दृढ़ता, मुद्राओं से स्थिरता तथा प्रत्याहार से धैर्य की प्राप्ति होती है। प्राणायाम से शारीरिक स्फूर्ति या हलकापन, ध्यान से आत्म–साक्षात्कार और समाधि से निर्लिप्तता तथा बिना संशय मुक्ति प्राप्त होती है।14

साहित्यिक सर्वेक्षण (Review of Literature)

1. आचार्य श्रीराम शर्मा ने मुद्राओं का वैज्ञानिक विवेचना करते हुए कहा है कि इनके द्वारा नलिका विहीन ग्रन्थियों (Duetless Glands) को उत्तेजित कर या अन्य केन्द्रों को परिचालित कर शरीर के अनैच्छिक अवयवों को अधिकृत या नियंत्रित कर सकते हैं। इससे शरीर के समस्त अवयवों पर नियंत्रण प्राप्त किया जा सकता है। मुद्राओं से मस्तिष्क में अल्फा तरंगें अधिक बनने लगती है जो मानसिक तनाव को दूर करने में सहायक है। इनसे विचारों को नियंत्रित करना भी संभव है।[15]

2. आधुनिक स्नायु चिकित्सक (Neuropath) डॉ. वॉलगेसी ने जो यूरोप भर में अपनी स्नायुचिकित्सा के लिए प्रसिद्ध हैं अपने "A Message to the Neuratic world" नामक ग्रंथ में जनता के हित के लिए इस बात को स्पष्ट रूप से स्वीकार किया है कि मनोविकारों का दमन करने और मानसिक तथा शारीरिक क्षमता को प्राप्त करने के लिए प्राणायाम बहुत बड़ा साधन है।[16]

3. पी. रघुराज, आर. नागरत्ना, एच.आर. नागेन्द्र एवं सिरले टेल्स द्वारा किये गये 11 से 18 वर्ष के बच्चों पर किये गए प्राणायाम के प्रभाव के अध्ययन के आधार पर यह स्पष्ट हुआ है कि बच्चों की दायें एवं बायें दोनों हाथों के हाथ के पकड़ की शक्ति (Hand grip) में एक सकारात्मक वृद्धि पायी गई।[17]

4. सिरले टेल्स एवं टी. देशीराजू द्वारा किये गए उज्जायी प्राणायाम के प्रभाव के अध ययन के आधार पर यह स्पष्ट हुआ कि इससे आक्सीजन की खपत 52 तक बढ़ जाती है।[18]

5. On line Bangalore.com के अनुसार घेरण्ड संहिता के 25 एवं हठयोग प्रदीपिका के दस मुद्राओं में से निम्नलिखित 12 मुद्राओं को महत्व पूर्ण मानाा है।
1. महामुद्रा 2. महाबंध 3. महावेध 4. योग मुद्रा 5. विपरीत करणी 6. वज्रोली 7. शक्ति चालिनी 8. खेचरी 9. योनिमुद्रा 10. जालन्धर 11. उड्डियान एवं 12. मूलबंध मुद्रा[19]

6. Yoga Mudra.comमें मुद्रा को इस रूप में परिभाषित किया है। Mudra is a seal of sealing posture .[20]

7. Mudra.com.uk बुद्धिज्म एवं पाश्चात्य मनोविज्ञान के समन्वय में बुद्धिज्म तंत्र एवं जुंग के संबंधों को उजागर करने का प्रयास करता है।[21]

8. Pediatric on call.comमुद्राओं के बारे में बताता है कि मुद्रा का अर्थ विभिन्नशारीरिक अवस्थाओं से हैं। मुख्य रूप से जिससे शिथिलता आती हो।[22]

9. Prime india.com में छपे शोध पत्र के अनुसार योग मुद्रा अस्थमा के रोगियों के लिए लाभदायक माना गया है। इस शोध में शोध कर्ता ने आहार चिकित्सा खास तौर परशहद का उपयोग एवं प्राकृतिक चिकित्सा के विधियों जैसे वाष्प स्नान, गर्म पाद स्नान, मालिश तथा विभिन्न योगासनों के साथ जैसे सर्वांगासन, पद्मासन, भुजंगासन, धनुरासन, वक्रासन, शलभासन एवं शवासन के साथ योग मुद्रा का भी प्रयोग करने का निर्देश दिया है।[23]

10. Yoga Chicago.com में छपे एकशोध पत्र के अनुसार श्रीमती प्रभावैध एम.डी. ने वात–पित–कफ के असंतुलन को दूर करने के लिए योग मुद्रा को उपयोगी माना है। इसमें उन्होंने पद्मासन, भुजंगासन, हलासन, शीर्षपद्मासन, पवनमुक्तासन, शवासन, वृक्षासन, त्रिकोणासन के साथ योग मुद्रा को वात–पित–कफ के असंतुलन के लिए उपयोगी माना है।[24]

11. Yoga Health Secrets.com के अनुसार योग मुद्रा सायटिका एवं लम्बगो पेन में उपयोगी माना है।[25]

12. भगवन्त, जे. एम. सौमन ए. राम भोले, एम. बी. 1981 ने अस्थमा के रोगियों पर षटकर्म के उपरान्त निम्नघटकों हिमोग्लोबिन, आर. बी. सी., डब्ल्यु. बी. सी. , मूत्र परीक्षण एवं फेफड़े के परीक्षण पर सार्थक प्रभाव देखा।[26]

13. आर.एस. लोलागे एवं टी. के. बेरा ने 40 खोखो खिलाड़ियों के ऊपर तीन महीने के प्राणायाम के अभ्यास का प्रभाव देखा एवं पाया कि उनके Cardio Vascular indurence पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है।[27]

14. एस. नन्दी, एच. अधिकारी एवं टी0 के0 बेरा ने किये अपने एक शोध के आधार पर प्रकाशित किया कि 80 स्कूल जाने वाले छात्र जिन्हें चारभागों में विभक्त किया गया था जिसमें से पहला ग्रुप मे विभक्त किया गया था जो 12 सप्ताह के सर्वेक्षण के आधार पर यह देखा गया कि एरोबिक अभ्यास करने वाले अभ्यासी या छात्र में cardio rvespiratory endurance क्षमता तीव्र रूप से बढी हुई थी जबकि योग और मिला जुला अभ्यास करने वाले छात्रों में यह क्षमता सकारात्मक पायी गई।28

15 . फरोटे ने योगाभ्यासियों में व्यापक शारीरिक क्षमता (physical finess) का पुष्टिकरण किया है। 29

16 . मर्फी एवं डौनवन 1999 के अनुसार, प्राणायाम के द्वारा व्यक्कि के मन में स्थिरता एवं भावानात्मक परिष्कृति आती है। 30

17. स्वामी कुवल्यानन्द 1990 इन्होंने बताया कि प्राणायाम व ध्यान किया के द्वारा व्यक्ति विभिन्न प्रकार के मानसिक द्वन्द्वों से मुक्ति पा सकता है तथा ध्यान का व्यक्ति के संवेगो पर प्रबल सार्थक प्रभाव पड़ता है। 31

18. भोले, एम0 वी0 कारम्बल्कर पी0 वी0 1971 ने अस्थमा के रोगियों पर षट्कर्म व योगिक अभ्यास का सार्थक प्रभाव हीमोग्लोबीन, आर0 बी0 सी0, डी0 एल0 सी0 एवं टी0 एल0 सी0 पर देखा ।32

19. नागरत्ना आर0 1982 में जलनेति व वमन धौति के अभ्यास का ब्रौंकायटिस उच्चरक्तचाप इंसोमिया आदि पर सकारात्मक प्रभाव देखा। 33

20. डॉ0 दाते 1969 एवं डॉ पटेल 1997 ने पाया कि योगाभ्यास के प्रभाव से संभावित मानसिक तथा मांसपेशियं तनाव शैथिल्य होता है।34

समस्या का कथन

हठयौगिक अभ्यास का अस्थमा के रोगियों पर प्रभाव का अध्ययन

अध्ययन का उद्देश्य

1. वर्तमान समय में मनुष्य अनेक रोगों से घिरा है।उनमें से अस्थमा एक प्रमुख रोग है। प्राचीन काल में हमारे ऋषि–मुनि स्वयं स्वस्थ रह कर जनसामान्य को भी योगविद्या द्वारा स्वस्थ रहने की प्रेरणा देते थे। उन्ही योगविद्याओं में से एक प्रमुख योगविद्या हठयोग के अन्तर्गत हठयौगिक अभ्यासों के चिकित्सकीय प्रभावों का अध्ययन अस्थमा के रोगियों पर करना।

2. उपलब्ध डाटा के आधार पर समाज के लिए चिकित्सकीय प्रभाव स्पष्ट करना।

चर (variables)

1. स्वतन्त्र चर — आसन
   — प्राणायाम
   — मुद्रा
   — क्रिया (षट्कर्म)
2. आश्रित चर — अस्थमा

चरों का विवरणः—

1. स्वतन्त्र चर —

योग चिकित्सान्तर्गत आसन, प्राणायाम, बन्ध, मुद्राओं एवं क्रियाओं का प्रभाव :—

योग दर्शन के अनुसार "योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः" अर्थात चित्त की वृत्तियों के निरोध को ही योग कहते हैं। महर्षि याज्ञवल्क्य के शब्दों में "संयोग योग इत्युक्तो जीवात्माः परमात्मनो" अर्थात् जीवात्मा और परमात्मा के मिलन का नाम योग है।

श्रीमद्भगवद्गीता के अनुसार "समत्वं योग उच्यते" अर्थात् समता की स्थिति को योग कहते हैं। अर्थात् सुख—दुःख, लाभ—हानि, मान—अपमान, अनुकूल—प्रतिकूल आदि सभी स्थितियों में समता की स्थिति में बने रहने को योग कहते हैं। योग वशिष्ठ के अनुसार संसार सागर से पार होने की युक्ति को योग कहते हैं।[35]

मनुष्य का शारीरिक व मानसिक विकास योग के द्वारा ही सम्भव है। इसके द्वारा शरीर को बलिष्ठ, सुगठित, कियाशील बनाया जा सकता है। रोगों को दूर किया जाना सम्भव हो गया है। योगाभ्यासी का शरीर सुदृढ़ निरोग व बलशाली होता है। यह शरीर ही सभी कार्य करने का साधन है— "शरीर माद्यं खलु धर्म साधनम्"। स्वस्थ शरीर वाला व्यक्ति ही सुखी कहलाता है — 'पहला सुख निरोगी काया'। योगाभ्यास शरीर को स्वस्थ रखने में महत्वपूर्ण भूमिका का निर्वाह करता है। वह शरीरस्थ वात, पित्त व कफ दोषों को साम्यावस्था में लाता है, जठराग्नि को प्रदीप्त करता है, धातुओं को पुष्ट करता है, मलों के निष्कासन की प्रकिया भली—भाँति सम्पन्न होती है। इन्द्रियाँ, मन व आत्मा प्रसन्न रहते हैं। सुश्रुत ने भी यह कहा है—

"समदोषः समाग्निश्च समधातु मलकियः
प्रसन्नात्मेन्द्रियमनः स्वस्थ इत्यभिधीयते।"[36]

1. आसन —

'आसन' शरीर की वह स्थिति है जिसमें हम अपने शरीर और मन के साथ शांत, स्थिर एवं सुख से रह सकें।

अतः योगाभ्यास द्वारा बिमारियों को दूर करने खासकर श्वसन सम्बन्धी बिमारी जैसे दमा आदि को दूर करने हेतु हठयोग के अन्तर्गत निम्नांकित यौगिक अभ्यासों अर्थात् आसन, प्राणायाम, बंध, मुद्रा आदि की महत्वपूर्ण भूमिका होती है।

पातंजलि रचित प्राचीन ग्रंथ 'योगसूत्र' में योगासनों की संक्षिप्त परिभाषा दी गई है — "स्थिर सुखमासनम्" अर्थात स्थिरता एवं सुखपूर्वक की जाने वाली स्थिति का नाम आसन है।

गोरक्ष संहिता में गोरक्षनाथजी आसन के संबंध में कहते हैं कि "आसनेन रूजो हन्ति" अर्थात आसन से रोगों का नाश होता है।

घेरण्ड ऋषि ने आसन नियमित करने का सलाह देते हैं क्योंकि आसनों द्वारा हमारा शरीर दृढ़ होता है— "आसनेन् भवेद्दृढ़म्"[37]

आसनों के प्रकार –

उद्देश्य के आधार पर आसनों के तीन प्रकार किए जाते हैं–

1. ध्यानात्मक
2. शरीर संवर्धानात्मक
3. विश्रामात्मक

इन तीनों का प्रभाव व विज्ञान अलग–अलग हैं। हम यहॉ पर तीनों प्रकार के आसनों का प्रयोग करेंगे जो शरीर की स्थिरता के साथ–साथ विश्रान्ति एवं संवर्धन प्रदान करने में सहायक हैं। योगासनों से मुख्य रूप से शरीर की मांसपेशियों को समुचित व्यायाम तथा विश्रान्ति मिलती है एवं शरीर में बिना थकान के स्थिर एवं सुदृढ़ तथा समन्वित कार्य करने की क्षमता प्राप्त होती है।

शारीरिक दृष्टि से देखें तो आसनों से शरीर की सबसे महत्वपूर्ण अंतःस्रावी ग्रंथि–प्रणाली नियंत्रित एवं सुव्यवस्थित होती है। परिणामतः सभी ग्रंथियों से उचित मात्रा में रस का स्राव होने लगता है। ध्यान देने की बात यह भी है कि मांसपेशियॉ, हड्डियॉ, स्नायुमण्डल, ग्रंथि–प्रणाली, श्वसन–प्रणाली, उत्सर्जन–प्रणाली, रक्त–संचरण–प्रणाली सभी एक–दूसरे से संबंधित हैं। वे एक–दूसरे की सहयोगी हैं।

आसन के अनेक प्रकार शरीर को लचीला तथा परिवर्तित वातावरण के अनुकूल बनाने के योग्य बनाते हैं। इनके प्रभाव से पाचन किया तीव्र हो जाती है। उचित मात्रा में पाचक रस तैयार होता है। अनुकंपी एवं परानुकंपी तंत्रिका–प्रणाली में संतुलन आ जाता है। फलस्वरूप इनके द्वारा बाहरी और आंतरिक अंगों के कार्य ठीक ढंग से होने लगते हैं।

शरीर के साथ आसनों की कियाएँ मन को भी समर्थ व शक्तिशाली बनाती हैं। इनके प्रभाव से दृढ़ता व एकाग्रता की शक्ति विकसित होती है। यहॉ तक कि कठिनाइयॉ मानसिक शक्तियों के विकास का माध्यम बन जाती हैं। व्यक्ति में आत्मविश्वास आता है और वह औरों के लिए प्रेरणादायक बन जाता है। आध्यात्मिक दृष्टि से देखें तो आसनों के प्रभाव से शरीर शुद्ध होकर उच्चस्तरीय आध्यात्मिक साधनाओं के लिए तैयार हो जाता है। यहॉ इस सचाई को स्वीकारने में थोड़ा–सा भी संकोच नहीं कि आसनों से कोई आध्यात्मिक अनुभव तो नहीं होते, पर ये आध्यात्मिक अनुभवों को पाने में सहायक जरूर हैं।38

1. मकरासनः–

अध्यास्य शेते हश्दयं निधाय, भूमौ च पादौ प्रसार्यमाणौ
शिरश्च धृत्वा करदण्डयुग्मे, देहाग्निकारं मकरासनं तत्।घे.सं. 40

अर्थात् पेट के बल लेटकर हाथों को ठुड्डी में टिका देते हैं। केहुनियॉ जमीन पर और चेहरा दोनों हथेलियों के बीच रहता है। इसी अवस्था में अपने शरीर को ढीला छोड़ देते हैं। यह शरीरस्थ अग्नि को तीव्र करने वाला मकरासन है।

लाभः– यह छाती और फेफड़ों का विस्तार करता है। गले को साफ करता है, क्योंकि अभ्यास के समय जब हम गले को उपर करते हैं तो श्वसन नली और अन्न नली एक सीधी रेखा में हो जाती है, उनमें जमा हुआ कफ साफ हो जाता है और बन्द मार्ग खुल जाता है।

स्लिपडिस्क, साइटिका, पीठ के निचले भाग में दर्द या मेरूदण्ड संबंधी अन्य रोगों से पीड़ित लोगों के लिए यह आसन बहुत प्रभावकारी है। दमा के रोगियों तथा फेफड़े से संबंधित अन्य रोगों से पीड़ित लोगों को इस सरल आसन का अभ्यास श्वांस की सजगता के साथनियमित रूप से करना चाहिए, क्योंकि इस आसन में फेफड़ों में अधिक वायु प्रवेश कर पाती है।39

2. भुजंगासनः

सर्प के समान आकृति होने से सर्पासन या भुजंगासन कहते है। इसके करने से गले एवं छाती से संबंधित रोग दूर होते हैं। श्वांस संबंधी रोगों में लाभकारी है। मलबद्धता को दूर करता है। भूख बढ़ाता है, ऑते सकिय होती हैं। कमर दर्द में विशेष रूप से लाभकारी ही है। साइटिका व स्लिपडिस्क रोगियों के लिए भी उपयोगी है। अधिवृक्क ग्रंथि एवं गुर्दे की ठीक प्रकार मालिश एवं रक्त संचार से इन अंगों की कार्यक्षमता बढ़ती है।40

3. धनुरासनः—

धनुष के समान आकृति होने से इसे धनुरासन कहते हैं। इस आसन के अभ्यास से हाथों और पैरों के जोड़ों के विकार दूर होते हैं। छाती का विकास होता है। मोटापा, मेरूदण्ड संबंधी विकारों, कब्ज, अपच, सायटिका एवं श्वसन संबंधी रोगों को दूर करता है।41

4.मत्स्यासनः—

मत्स्य का अर्थ है मछली, क्योंकि इस आसन के करने से शरीर की आकृति मछली जैसी बन जाती है इसलिए इसका नाम मत्स्यासन पड़ गया है।

लाभः— इसके अभ्यास से खाँसी अस्थमा तथा श्वास कष्ट आदि विकार दूर हो जाते हैं। गलगण्ड, टॉन्सिल आदि रोगों पर भी इसका शामक प्रभाव पड़ता है। फुफ्फुसों की दुर्बलता दूर हो जाती है, और ह्रदय मजबूत बनता है। इससे कण्ठ की विभिन्न स्नायु, मांसपेशी, गलग्रन्थी तथा पेराथाईरायड आदि ग्रन्थियाँ विशेष रूप से पुष्ट होने के साथ—साथ कार्यक्षम बन जाती है।

5. गोमुखासनः—

गौ के मुख के समान इस आसन की आकृति होने से इसे गोमुखासन कहते हैं। इससे घुटने मजबूत बनते हैं। कंधों के दर्द में लाभकारी है। मधुमेह, पीठ दर्द, कंधों की जकड़न, ग्रीवा के दोष तथा जननेन्द्रिय विकारों को दूर करने में मदद करता है। इसके अभ्यास से फेफड़ों की मांसपेशियों का प्रसार होता है जिससे श्वांस लेने की क्षमता बढ़ती है। दमा या ब्रोंकाइटिस या हॅफनी के समय श्वांस लेने में कठिनाई होती है तो ऐसी समस्याओं को दूर करने के लिए तथा श्वसन संबंधी रोगों के लिए इस आसन का अभ्यास उपयोगी है। इसमें यह ध्यान रखना है कि श्वसन किया पेट से हो न कि छाती से । अर्थात श्वांस लेने वक्त पेट फैले एवं छोड़ने वक्त पेट अंदर की ओर जाए।42

6. सिंहासनः—

सिंह के समान आकृति होने से इसे सिंहासन कहते हैं। महर्षि घेरण्ड के अनुसार सिंहासन शरीर के सभी विकारों को दूर करने के लिए लाभदायक सिद्ध होता है। इस आसन से मेरूदण्ड का अच्छा विस्तार होता है तथा शरीर पूर्णतः दश्ढ़ होता है। इसके अभ्यास से स्वर तंतु पुष्ट होते हैं। आवाज मधुर और सुरीली होती है। गले के विकार दूर होते हैं। एकाग्रता बढ़ती है, तथा मन शांत होता है। पैरों में लचक तथा मजबूती आती है।[43]

7. शवासनः—

उत्तानं शववत् भूमौ शयनं तु शवासनम्।
शवासनं श्रमहरं चित्तविश्रान्तिकारणम्।। घे. सं. 2/20

अर्थात् मृतक के समान अपने पूरे शरीर को ढीला करके लेट जायें। यह शवासन श्रम को दूर करने और चित्त को संतोष देने वाला है।[44]

लाभ— यही एकमात्र ऐसा आसन है, जो शारीरिक और मानसिक दोनों प्रकार की थकावट को दूर करता है। उच्च रक्तचाप, हृदयरोगों, तनाव, चिन्ता, भय, शोक, तथा मानसिक